

Научно-технический прогресс повлиял не только на условия жизни человека, но и на его образ жизни. Человек приспособился к иным условиям. Такая адаптация — это реакция всех органов и систем (нервной, сердечнососудистой, иммунной), в целях сохранения необходимого для жизни баланса.



Способности к приспособлению у человека очень велики. Они зависят от разных факторов: наследственности, воспитания, режима труда и отдыха. Когда же они истрачиваются на борьбу с окружающим миром, появляются такие болезни века как гипертония, инфаркт миокарда, неврозы, ожирение, рак, диабет и прочие. Но в чем вина цивилизации?

Эти болезни, как установили ученые всех стран — результат безответственного растрачивания возможностей, данных человеку. При нарушении связи с природой, люди сами себе наносят непоправимый ущерб. Мы расплачиваемся не столько за цивилизацию, сколько за неумение или нежелание применить данные нам природой защитные силы.

Использование этого резерва — вот ключ к здоровью. Надо научиться помогать своему организму. Правила здорового образа жизни очень просты. Их знают все, но, к сожалению, мало кто выполняет. Почему? Что мешает человеку серьезно задуматься о здоровье и изменить отношение к себе?

Каждый хорошо знает, что нужно делать, чтобы быть здоровым, но оправдывает свою лень отсутствием времени, недостатком воли. В итоге приобретает массу болезней. Всем известно, что для предупреждения заболеваний требуется намного меньше усилий, чем для лечения.

Легкомысленное отношение к себе — это барьер, который надо преодолеть. Для изменения своего образа жизни, часто не хватает толчка, который заставит организм защищать себя. Он может быть различным: одному достаточно погулять в лесу, отправиться в туристическую поездку, другому надо влюбиться, третьему поголодать.

Выбрать средство оздоровления вы можете самостоятельно, но часто необходима консультация врача-специалиста. Врач подскажет с чего нужно начать действовать, какое средство оздоровления необходимо применить в первую очередь. Всегда есть выбор пути к здоровью. Одним поможет диета, здоровый сон, другим необходимы физические упражнения. Главное поставить для себя цель и уверенно продвигаться к ее достижению.

В интернет-магазине "Парфюмчик.рф" Вы сможете ознакомиться и купить самую дешевую и элитную парфюмерию. В каталоге интернет-магазина есть именно те духи и та туалетная вода, которые созданы специально для Вас!